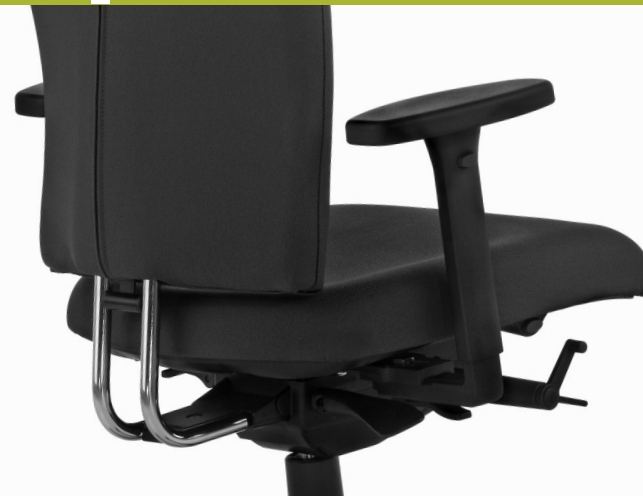
rohde & GRAHL
working well

alero.

Bedienungsanleitung
Operating instructions
Gebruikershandleiding
Mode d'emploi

AL47



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ROHDE & GRAHL-Bürodrehstuhl. Diese Bedienungsanleitung bezieht sich auf den Bürodrehstuhl **alero**. Die Beschreibung erklärt die komplexeste Ausstattung. Die folgenden Ausstattungen sind optional: Armlehnen, Sitztiefenverstellung, Sitzneigeverstellung, Kopfstütze und Lordosenstütze.

Introduction

Congratulations on the purchase of your ROHDE & GRAHL office swivel chair. These operating instructions refer to the office swivel chair **alero**. The description explains the wide range of adjustments.
All instructions regarding "left" and "right" are when in the seated position. The following fittings are optional: armrests, seat depth adjustment, adjustment of seat angle, headrest and lumbar support.

Inleiding

Gefeliciteerd met uw nieuwe bureaustoel van ROHDE & GRAHL. Met **alero** beschikt u over een bureaustoel van hoge ergonomische kwaliteit. Om deze kwaliteit optimaal te benutten, adviseren wij u de stoel op de juiste wijze in te stellen. Deze handleiding bevat de bedieningsinstructies van de **alero** bureaustoel. Ook alle opties komen aan bod.

Introduction

Nous vous félicitons de l'acquisition d'une chaise de bureau ROHDE & GRAHL. Ce mode d'emploi porte sur le fauteuil de bureau **alero**. La description explique l'équipement complexe. Les équipements suivants sont disponible en option: accoudoirs, réglage de la profondeur du fauteuil, réglage de l'inclinaison du siège, appuie-tête et appuie-lordoses.

So sitzen Sie richtig.

Richtiges Sitzen in der mittleren, aufrechten Sitzhaltung. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus dieser Position heraus verbessern die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben und entlasten die Muskulatur.

Correct sitting.

Correct sitting in the centred upright sitting position. Forward and backward movements through this position improve the support of spinal disc and musculature.

Zo zit u goed.

Goed zitten betekent dat er zowel bij onder- en bovenarm als bij onder- en bovenbeen een hoek van 90 graden wordt aangehouden. Wanneer u gebruik maakt van het bewegingsmechanisme van de stoel (dynamisch zitten) heeft u een lagere rugbelasting en blijft u fit!

La position correcte.

La tenue moyenne droite est la position correcte. Dans cette position, des mouvements en avant et en arrière contribuent à soulager les disques intervertébraux et la musculature.

1 Sitzhöhe und -tiefe
Seat height and seat depth
Zithoogte en -diepte
Hauteur et profondeur du siège

Die Sitzhöhe so einstellen, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nicht weniger als 90° beträgt. Die Füße stehen vollflächig auf dem Boden. Beim Einstellen der Sitztiefe sollte der Abstand zwischen Kniebeuge und Sitzfläche 2 bis 5 cm betragen. Nutzen Sie so viel Sitzfläche wie möglich.
Bitte umblättern >>>

When adjusting the seat height make sure that the angle between thigh and lower leg is not less than 90°. The feet should rest flatly on the floor. The distance between knee bend and seat is very important when adjusting the seat depth and should be 2 to 5 cm. Use the seat as much as possible.
Turn over to the next page, please >>>

Zorgt u er bij het instellen van de zithoogte voor dat de hoek tussen boven- en onderbeen ongeveer 90° is. Hierbij staan de voeten vlak op de grond. Bij het verstellen van de zitdiepte is het belangrijk dat de afstand tussen de knieholte en de zitting 2 tot 5 cm bedraagt.
Zie volgende pagina >>>

En ajustant la hauteur du siège, veillez à ce que l'angle entre le fémur et la bas de la jambe ne soit pas moins de 90°. Les pieds sont toujours à plat sur le sol. En ajustant la profondeur du siège, la différence entre la génuflexion et l'assise est très importante et devait être 2 de 5 cm. Utilisez l'assise le plus possible.
Tourner la page, s'il vous plaît >>>

≥ 90°

Sitzhöhenverstellung

Rechtsseitig unter dem Sitz befindet sich ein Hebel A, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach oben gedrückt halten. Bei Entlasten des Sitzes hebt bzw. beim Belasten senkt sich der Sitz unter Gasfederdruck.

Seat height adjustment

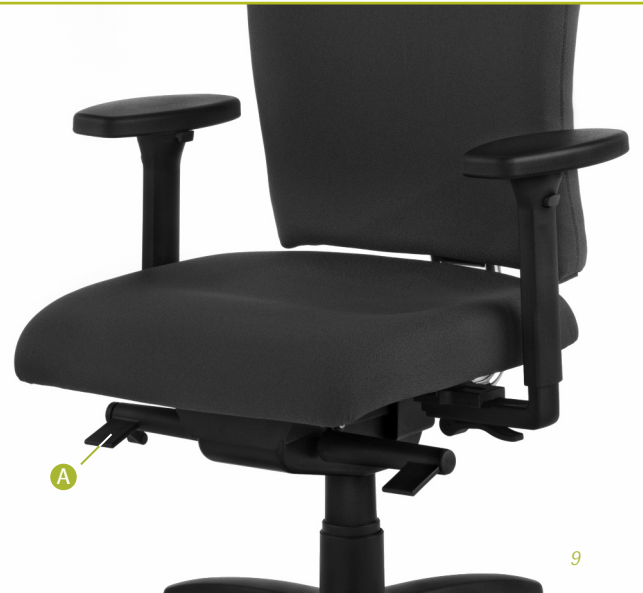
For adjustment of the seat height, you will find a lever A underneath the right side of the seat. While seated pull the lever upwards to lower the seat height. When you take your weight off the seat and pull the lever upwards, the seat rises.

Zithoogte

Met de hendel aan de rechterzijde van de bureaustoel A kunt u de zithoogte instellen. Als u vanuit zitpositie de hendel omhoog trekt, gaat de zitting omlaag. Als u opstaat en de hendel omhoog trekt, gaat de zitting omhoog. Op de gewenste stand kunt u de hendel loslaten. U heeft de juiste zithoogte bereikt wanneer uw boven- en onderbenen een hoek van 90 graden maken en uw voeten plat op de grond staan.

Réglage de la hauteur du fauteuil

Afin de régler la hauteur du fauteuil, vous trouverez sous le siège du côté droit un levier A sur lequel vous devez appuyer pour la faire descendre lorsque vous êtes assis. Si vous vous levez du fauteuil, celui-ci monte ou descend sous la pression de la pompe à gaz.


A

Sitztiefenverstellung (optional)

Rechtsseitig unter dem Sitz befindet sich eine kleine Drucktaste F. Während des Sitzens drücken Sie zur Verstellung diese Taste und stützen sich mit dem Rücken gegen die Lehne. Sie bewegen so den Sitz gegen Federdruck nach vorne und lassen bei Erreichen der gewünschten Sitztiefenstellung die Taste los. Der Sitz lässt sich beim Sitztyp 15 um 5 cm und beim Sitztyp 17 um 10 cm verstellen.

Seat depth adjustment (optional)

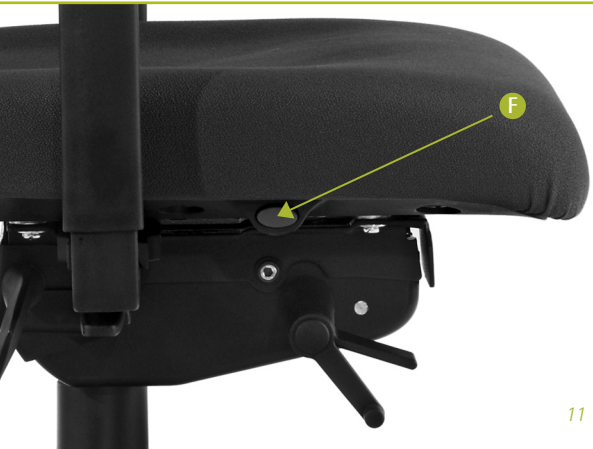
On the right side of the seat, there is a small button F. While seated, press this adjusting button and lean against the backrest. Then move the seat forward against the gas-spring pressure and release the button when the seat reaches the desired position. The seat can be adjusted through 5 cm (seat type 15) and through 10 cm (seat type 17).

Zitdiepte (optioneel)

Met de drukknop aan de rechterzijde van de bureaustoel F kunt u de zitdiepte instellen. Als u vanuit zitpositie de knop indrukt en met uw rug tegen de rugleuning leunt, schuift de zitting naar voren. Op de gewenste stand kunt de knop loslaten. U heeft de juiste zitdiepte bereikt wanneer de afstand tussen zitting en knieholte drie vingers bedraagt. Bij zittingtype 15 is het verstelbereik 5 cm, bij zittingtype 17 bedraagt dit 10 cm.

Réglage de la profondeur du fauteuil (en option)

Du côté droit de l'assise se trouve un petit bouton-poussoir. F Lorsque vous êtes assis, pressez ce bouton et appuyez votre dos contre le dossier. De cette manière, vous déplacez l'assise vers l'avant à la force du ressort et lorsque vous avez atteint la profondeur souhaitée, relâchez le bouton. Le siège peut se régler de 5 cm (type de siège 15) et 10 cm (type de siège 17).



2 Rückenlehnenhöhe
Backrest height
Rugleuninghoogte
Hauteur du dossier

Zur optimalen Unterstützung der natürlichen S-Form der Wirbelsäule sollte sich das Zentrum der Lendenwirbelstütze etwa auf Höhe der Gürtellinie befinden.
Bitte umblättern >>>

In order to optimally support the naturally S-shaped spinal column, le centre of the lumbar support should be approximately at the waistline.
Turn over to the next page, please >>>

De natuurlijke S-vorm van de wervelkolom wordt optimaal ondersteund als de bolling van de rugleuning zich ter hoogte van de rugholte bevindt.
Zie volgende pagina >>>

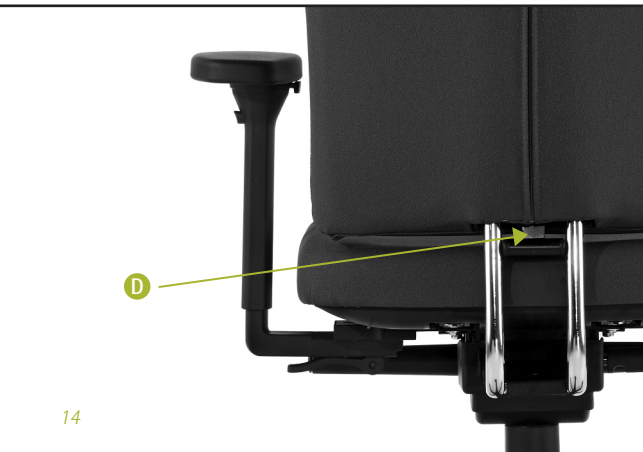
Afin de soutenir de façon optimale la colonne vertébrale en forme de S naturelle, le centre de l'appuie-lordoses devait être situé environ à hauteur de ceinture.
Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Rückenlehnenhöhenverstellung

An der Unterkante der Rückenlehne befindet sich rückseitig eine integrierte Bedientaste. Um die Höhe der Rückenlehne zu verstellen, drücken Sie die rückseitige Taste und schieben Sie die Lehne in die gewünschte Höhe D. Beim Loslassen rastet die Lehne in 6 Positionen ein.

Backrest height adjustment

There is an integrated button at the rear bottom edge of the backrest. In order to adjust the backrest height, press the rear button D and raise or lower to desired height. When the button is released, the backrest locks in place in a choice of 6 positions.



Rugleuninghoogte en zitdiepte

Met de knop aan de rugleuning D stelt u vanuit zitpositie de hoogte van de rugleuning in. Op de gewenste stand kunt u de knop loslaten. U heeft de juiste rugleuninghoogte bereikt wanneer de bolling van de rugleuning uw onderrug ondersteunt. Er zijn in totaal 6 standen mogelijk. Hoe hoger u de rugleuning instelt, hoe groter de zitdiepte wordt.

Réglage de la hauteur du dossier

Du côté de niveau inférieur du dossier se trouve un bouton-poussoir intégré. Afin de régler la hauteur du dossier, pressez ce bouton D placé à l'arrière et ajustez la hauteur souhaitée. Lorsque vous le relâchez, le dossier s'encliquette dans 6 positions différentes.

3 Synchronmechanik
Synchron tilt mechanism
Zithoek
Mécanisme synchrone

Für die optimale Unterstützung des Rückens wird der Gegendruck der Rückenlehne auf Ihr individuelles Körpergewicht eingestellt. Der Oberkörper wird in seiner Position gehalten, aber nicht nach vorne gedrückt. Folgt die Rückenlehne jeder Bewegung Ihres Oberkörpers, ist der Gegendruck richtig eingestellt.
Bitte umblättern >>>

In order to offer an optimal support to your back, the resistance of the backrest is adjusted to your individual body weight. The upper part of the body should stay in its position without pressing forward. If the backrest follows any movement of your upper part of the body, the resistance is correctly adjusted.
Turn over to the next page, please >>>

Om uw rug optimaal te ondersteunen kan de druk van de rugleuning aangepast worden aan uw lichaamsgewicht. Daarbij dient het bovenlichaam prettig in positie te blijven en niet naar voren te worden gedrukt. Wanneer de rugleuning elke beweging van het lichaam op een prettige manier volgt is de tegendruk goed ingesteld.
Zie volgende pagina >>>

Afin de donner un soutien optimal à votre dos, la contre-pression du dossier est adaptée à votre poids individuel. Le torse doit maintenir sa position sans qu'il soit pressé vers l'avant. Si le dossier suit chaque mouvement de votre torse, la contre-pression est ajustée correctement.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Synchronmechanik

Linksseitig unter dem Sitz befindet sich ein Hebel B, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach oben drücken. Damit aktivieren Sie die kombinierte (synchronisierte) Neigungsmechanik von Sitz und Rücken. Die Anlehnkraft kann ebenfalls in Sitzposition über die rechtsseitige Kurbel C auf Ihr Körpergewicht abgestimmt und stufenlos eingestellt werden.

Synchron tilt mechanism

On the left side under the seat is a handle B that you can press upwards while seated. This activates the combined (synchronised) tilting mechanism of seat and backrest. The backrest tension can be infinitely adjusted to your bodyweight via the crank C on the right.

Zithoek

Met de hendel aan de linkerzijde van de bureaustoel B stelt u de complete zithoek in. Als u vanuit zitpositie de hendel omhoog drukt, kunt u de rugleuning naar achteren bewegen. De zitting kantelt automatisch mee. Als u weer naar voren leunt, kunt u met behulp van de draaihendel aan de rechterzijde van de bureaustoel C de weerstand traploos instellen naar uw gewicht.

Mécanisme synchrone

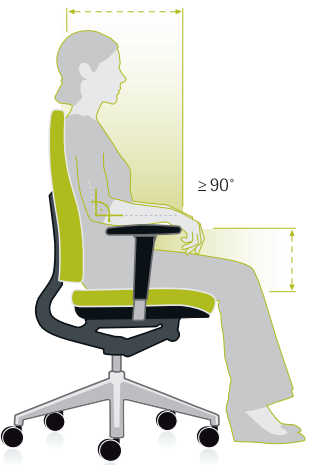
Sous le siège à gauche, vous trouverez un levier B sur lequel vous pouvez appuyer en position assise. Ce levier permet d'activer le mécanisme d'inclinaison combinée (synchronisée) de l'assise et du dossier. La force d'appui peut être réglée en continu en fonction du poids du corps en tournant la manivelle C située sous le siège.

4 Armlehnenverstellung
Armrest adjustment
Armleuningen
Réglage des accoudoirs

Die Ellenbogen liegen bei entspannter, aufrechter Sitzhaltung auf den Armlehnen auf, um die Schultermuskulatur zu entlasten. Ober- und Unterarm bilden einen nahezu rechten Winkel. Für die optimale Arbeitshaltung ist eine Einstellung der Tischhöhe nötig. Armlehnen und Tischfläche befinden sich auf einer Ebene.
Bitte umblättern >>>

In order to relieve the shoulder muscles, both elbows should rest on the armrests while sitting relaxed and upright. The upper arm and forearm nearly form a right angle. It is necessary to adjust the desk height in order to reach the perfect working posture. Armrests and work surface should be at the same level.
Turn over to the next page, please >>>

Als de ellebogen in een ontspannen houding door de armleuningen ondersteund worden, is de belasting van de schouders en de nek minimaal. Boven- en onderarmen vormen daarbij een bijna rechte hoek. Voor een optimale houding is het verstellen van de tafelhoogte van belang. Armleuningen en tafelblad dienen zich op gelijke hoogte te bevinden.
Zie volgende pagina >>>



Afin de soulager la musculature scapulaire, les deux olécranes devaient reposer sur les accoudoirs à posture debout et relaxée. Les bras et les avant-bras font presque un angle droit. Il faut ajuster la hauteur de table afin de recevoir la posture optimale. Les accoudoirs et le plan de travail devaient être à la même hauteur.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Armlehnenverstellung

2D-Armlehne SA25

Die Armlehnen lassen sich während des Sitzens über die unterseitigen Tasten J in der Höhe (1) verstellen. Hierzu halten Sie jeweils rechts- und linksseitig die Taste J, und bewegen Sie die Armlehne nach oben oder unten, bis Sie die Armlehnen in die richtige Höhe geführt haben. Beim Loslassen der Taste rasten die Armlehnen ein (10 Positionen). Für die Breiteneinstellung (2) das sitzunterseitige Handrad H lösen. Nach der Breiteneinstellung wieder fest anziehen.

Armrest adjustment

2D armrest SA25

The height of the armrests can be adjusted (1) by means of the buttons underneath J while you are seated.
To do this, press the button J on each side and move the armrest up and down until you have guided the armrest into the correct height. When the buttons are released, the armrests lock into place (10 positions).
In order to adjust the width (2), please release the handle H beneath the seat. After width adjustment, tighten the handle.

Armleuningen

2D armleuning SA25

Met de drukknoppen aan de onderkant van de armleuningen J stelt u vanuit zitpositie de armleuninghoogte (1) in. U heeft de juiste armleuninghoogte bereikt als uw boven- en onderarmen een hoek van 90 graden maken. Er zijn in totaal 10 standen mogelijk. De breedte (2) van de complete armleuning kan worden ingesteld als u de draaiknop H onder de zitting losdraait. In de gewenste positie kunt u de knop weer vastdraaien.

Réglage des accoudoirs

accoudoirs 2D SA25

Les accoudoirs sont réglables en hauteur (1) à l'aide des boutons J situés sous les accoudoirs lorsque vous êtes assis. Pour ce faire, pressez les deux boutons J situés à gauche et à droite jusqu'à ce que les accoudoirs soient dans la bonne hauteur. Lorsque vous relâchez les boutons, les accoudoirs s'encliquettent (10 positions possibles). Afin de régler la largeur (2), desserrez la molette H située sous le siège et positionnez les accoudoirs. Après le réglage de la largeur, resserrez la molette pour la fixation.

Armlehnenverstellung

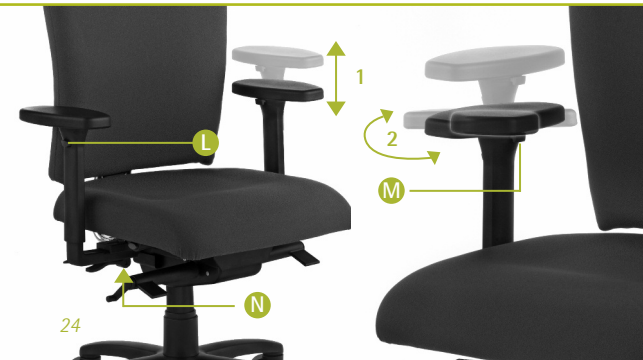
3D-Multifunktionsarmlehne SA15

Die Höhe der Armlehnen (1) wird über die untenliegenden Tasten L eingestellt. Die Armauflagen der SA15 sind bis zu 30° schwenkbar (2) M und zusätzlich ist bei diesen Modellen eine Breiteneinstellung der Armauflagen zueinander möglich (3). Die Armauflage ist in der Länge verschiebbar (4). Die Breiteneinstellung (5) der Armlehnen erfolgt über das sitzunterseitige Handrad N . Für die Einstellung das Handrad lösen, die Armlehnen in die gewünschte Position bringen und das Handrad wieder fest anziehen.

Armrest adjustment

3D multifunction armrest SA15

The armrest height (1) can be adjusted by means of the buttons L beneath the armrests. The armrest pads of the armrest SA15 are swivelling through 30° (2) M . This rotation of the top of the armrest allows for a width adjustment of the armrest pads on each side (3). The armrest pad is adjustable forwards or backwards (4). The width adjustment of the armrests (5) takes place via the handle N beneath the seat. In order to adjust the width, please release the handle and adjust the armrests to the desired position. After width adjustment, tighten the handle.



Armleuningen

3D multifunctionele armleuning SA15

Met de drukknoppen aan de binnenkant van de armleuningen L stelt u vanuit zitpositie de armleuninghoogte (1) in. U heeft de juiste armleuninghoogte bereikt als uw boven- en onderarmen een hoek van 90 graden maken. De armopleggers zijn volledig draaibaar (2). Doordat deze uit het midden geplaatst zijn ontstaat een extra brede of een extra smalle stand van de armoplegger. De opleggers zijn ook in diepte verschuifbaar (4). De breedte (5) van de complete armleuning kan worden ingesteld met behulp van de hendel N onder de zitting.

Réglage des accoudoirs

accoudoirs 3D multifonctions SA15

Les accoudoirs sont réglables en hauteur (1) à l'aide des boutons L situés sous les accoudoirs lorsque vous êtes assis. Les repose-bras de l'accoudoir SA15 sont pivotants jusqu'à 30° (2) M . Cette rotation des accoudoirs vers l'intérieur ou vers l'extérieur permet de régler les repose-bras en largeur (3). Le repose-bras peut se régler en longueur (4).Pour le réglage de la largeur (5), il faut avoir recours à la molette située sous le siège. Afin de régler la largeur, desserrez la molette N et positionnez les accoudoirs. Après le réglage de la largeur, resserrez la molette pour la fixation.

5 Sitzneigeverstellung
Adjustment of seat angle
Zitneigverstelling
Réglage de l'inclinaison de l'assise

Durch die Sitzneigeverstellung wird, ähnlich einem Keilkissen, die Sitzfläche nach hinten leicht erhöht und es entsteht eine abfallende Sitzfläche. Das Becken wird dadurch nach vorne gekippt und die natürliche S-Form der Wirbelsäule wird unterstützt.
Bitte umblättern >>>

Due to the adjustment of the seat angle, the seat is heightened rearwards and a sloping seat area arises (similar to a wedge-shaped cushion).
Thereby, the pelvis tilts forwards and the natural S-shape of the spinal column is supported optimally.
Turn over to the next page, please >>>

Door gebruik van de zitneigverstelling wordt de zitting licht naar voren gekanteld. Hierdoor wordt het bekken gekanteld en wordt de natuurlijk S-vorm van de wervelkolom maximaal ondersteund.
Zie volgende pagina >>>

Par le réglage de l'inclinaison de l'assise, le siège est légèrement haussé à l'arrière (comparable à un traversin). Ainsi, le pelvis est incliné à l'avant et la colonne vertébrale en forme de S naturelle est soutenue de façon optimale.
Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Sitzneigeverstellung (optional)

Für diese Verstellung müssen Sie aufstehen und können den Sitz über einen sitzunterseitigen Schwenkexcenter G in zwei unterschiedliche Positionen bringen (ca. 5° Vorneigung).

Adjustment of seat angle (optional)

To perform this adjustment, you must stand up. You can reset the seat in two different positions (horizontal and inclined approx. 5°) via a pivot cam G beneath the seat.

Zitneigverstelling (optioneel)

Om de zitting te kantelen, kunt u het beste opstaan. Met de draaiknop onder de zitting G kunt u de zitting 5 graden naar voren neigen en weer in neutrale positie terugbrengen.

Réglage de l'inclinaison du siège (en option)

Pour effectuer ce réglage, vous devez vous lever et choisir entre deux positions différentes (horizontale et inclinée à env. 5°) l'inclinaison souhaitée de votre siège en vous servant de l'excentrique G placé sous l'assise.

G

Lordosenstütze (optional)

Im Rückenlehnenpolster befindet sich auf der Rückseite / seitlich ein Drehknopf zur Einstellung der Lordosenstütze. Zum Aktivieren der Stütze drehen Sie den Knopf rechtsherum bis zum Erreichen der gewünschten Wölbung.
Zur Reduzierung oder Entfernung der Stütze drehen Sie den Knopf in die entgegengesetzte Richtung.

Lumbar support (optional)

At backrest / the right hand side of the backrest you will find a rotating knob to adjust the lumbar support. Please turn the knob to the right to increase the support by reaching the desired profile. Turn the knob to the left to decrease the support.

Lendesteun (optioneel)

Met de draaiknop aan de achterkant / zijkant van de bureaustoel kunt u de diepte van de lendesteun instellen. Om de lendesteun te activeren draait u de knop met de klok mee. Om het effect te reduceren draait u tegen de klok in.

Appuie-lordoses réglables (en option)

Du côté droit du dossier ou au dossier se trouve un bouton pour le réglage d'appuie-lordoses.
Pour le gonflement d'appuie, tourner le bouton à droite jusqu'au degré de dureté souhaité. Tournez le bouton à gauche pour la réduction d'appui.

Kopfstützenverstellung (optional)

Die Kopfstütze können Sie während des Sitzens gegen Rasterdruck nach oben bzw. unten schieben und in die gewünschte Position bringen. Die Kopfstütze KST1 ist höhenverstellbar, die Ausführung KST6 zusätzlich neigbar.

Headrest adjustment (optional)

The headrest can be pushed up or down against locking pressure while seated, and brought into the desired position. The headrest KST1 is height adjustable. In addition, the version KST6 can be adjusted for angle.

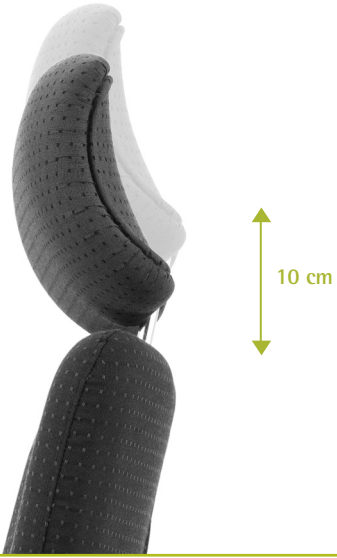
Hoofdsteun (optioneel)

De hoofdsteun is vanuit zitpositie in hoogte verstelbaar. De hoofdsteun KST 1 is in hoogteverstelbaar, de KST 6 is daarnaast ook neigbaar.

Réglage de l'appuie-tête (en option)

Lorsque vous êtes assis, vous pouvez remonter ou descendre l'appuie-tête et le bloquer dans la position souhaitée. L'appuie-tête KST1 est réglable en hauteur et le type KST6 est inclinable en outre.

KST1



KST6

rohde & GRAHL
working well

TÜV SÜD geprüftes Qualitäts- und Umweltmanagement - System
ISO 9001:2008 / ISO 14001:2004

ROHDE & GRAHL GmbH
31595 Steyerberg/Voigtei
Büroeinrichtungen. Made in Germany.

Telefon + 49 (0) 57 69 . 7 - 0
Telefax + 49 (0) 57 69 . 3 33

www.rohde-grahl.com
info@rohde-grahl.de

MEMBER OF THE ROHDE GROUP

01/2010 Irtum & technische Änderungen vorbehalten.